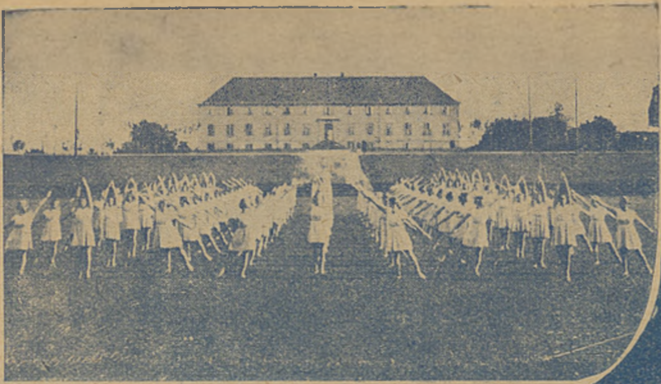
ROK IV
Nr. 24.



DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



II zeszyt grudnia | 1930 rok

Najmodniejsze kostjumy narciarskie

Cena egz. 50 groszy



Nasze narciarki w Zakopanem.

KRÓLEWSKI SPORT — JAZDY NA NARTACH

Święta Bożego Narodzenia, termin pierwszych na wielką skalę występów narciarskich w naszych stolicach sportów zimowych, — zbliżają się. Setki, tysiące narciarek zaludnią Zakopane, Krynicę, Sławsk, Babią Górę i tyle innych ośrodków narciarstwa. Czas więc przygotować się kompletnie do tej niedalekiej chwili, w której nareszcie można będzie postawić deski narciarskie na białym puchu.

W tej myśli — numer niniejszy poświęcamy niemal wyłącznie sportowi narciarskiemu, pragnąc zawartemi w nim wskazówkami przyjść z pomocą wszystkim. kandydującym do pięknego sportu narciarskiego i także — wszystkim początkującym, a nawet zaawansowanym nieco narciarkom.

Sport narciarski słusznie uznany został za najpiękniejszy i najzdrowszy ze wszystkich sportów. Jego olbrzymią zaletą, którą przoduje wśród innych sportów, jest prawie nieograniczona skala możliwości. Można przecież uprawiać narciarstwo „po sportowemu“, startując w zawodach, których sezon najbliższy niesie wielką liczbę. Można, nie chcąc zawodnictwa, uprawiać turystykę narciarską, która daje olbrzymią skalę wrażeń, rozkoszy estetycznych, radości życia, swobody i sprawności fizycznej. Można ukochać deski narciarskie, wiodące pewnie i śmiało w niedostępne czary gór, osnutych śnieżną bielą. Można uprawiać wycieczki blizkie, przyjemnościowe, o charakterze spacerów. Można wreszcie przepadać za jazdą na nartach za koniem czy motocyklem, można z zapałem uczyć się jazdy sztucznej, „slalomu“. A zawsze — nawet najkrótszy wyjazd na nartach, choćby tylko pod miastem, nie mówiąc już o cudach naszych stolic zimowych, dostarczy przyjemności nieprzeciętnej, orzeźwi i zahartuje, myślom da odpoczynek, nerwom — spokój.

Żaden chyba sport nie jest tak dalece godny polecenia, jak właśnie narciarstwo. Jest to idealny sport właśnie dla sfer pracujących umysłowo. A ponadto — żaden sport nie jest w równym stopniu dostępny dla różnych stopni wieku, jak narciarstwo. Od pięcioletniego dziecka do 60-letniego pana czy pani — wszyscy wspaniały ten sport mogą uprawiać.

Sport narciarski rozwija się u nas z żywiołową siłą. Rok każdy daje nam nowe szeregi młodych adeptek tego sportu. Wraz z tym rozwojem liczebnym rozszerzamy ramy organizacyjne. Rok bieżący zapowiada nam wielką liczbę kursów dla początkujących, dla wprawnych i dla instruktorów. Wycieczki w góry, łatwiejsze i trudniejsze, mają być organizowane regularnie i dostępne za niewielką opłatą dla wszystkich chętnych.

Owe kursy i wycieczki organizowane będą nietylko w centrach narciarstwa, w terenach idealnych, bo górzystych. Mają być one prowadzone we wszystkich naszych większych miastach, niemających nawet okolic pagórkowatych, słusznie bowiem stanęliśmy na stanowisku, że prócz narciarstwa górskiego, mamy jeszcze i nizinne. Finlandja jest krajem wybitnie nizinnym, a przecież narciarstwo fińskie rozwinięte jest wspaniale. Byle więc tylko śnieg dopisał — w każdą niedzielę ujrzymy setki narciarzy i narciarek, wędrujących z nartami za miasto. Będzie tak w Krakowie, Wilnie, Warszawie i wszędzie tam, gdzie znajduje się choćby najmniejsza gromada zwolenników nart.

Nie trzeba więc zwlekać z decyzją przystąpienia do narciarskiego bractwa Liczne dziś kluby narciarskie w każdem z większych miast przyjmują członków na warunkach dogodnych. Paruzłotowa składka nie obciąży zbytnio kieszeni, a korzyści z należenia do klubów narciarskich są bardzo poważne.

Przypominamy, że „Start“ prowadzi nadal poradnię narciarską, która informować będzie na żądanie osoby zainteresowane zarówno o klubach, godnych polecenia, jak o sprzęcie narciarskim, kostjumie i t. p.

O ZAWODACH I ZAWODNICZKACH

Podobnie, jak i inne gałęzie sportu kobiecego w Polsce, również i narciarstwo poczyniło w ostatnich latach wielkie postępy. Narciarki spotkać można zarówno na pagórkach podmiejskich, na terenach podgórskich, jak i na wycieczkach w głębi gór, czy też na starcie biegu z numerem na piersiach.

Największa liczba kobiet uprawia narciarstwo dla samej jazdy, która zawiera w sobie wiele momentów sportowych i daje olbrzymie zadowolenie. Dlatego też każdy, kto może wyjechać do miejscowości podgórskich, będzie rozkoszował się pędem zjazdów wprost i wykonywaniem przeróżnych ewolucyj.

Wiele kobiet uprawia narciarstwo turystyczne, podążając z nartami w czarowny świat zimy w górach, aby tam szukać wartościowych wrażeń.

Stosunkowo najmniejsza liczba kobiet traktuje narciarstwo jako sport dla sportu, czyli bierze udział w zawodach narciarskich. O tej ostatniej grupie narciarek pomówimy obszerniej.

Biegi narciarskie dla pań znane są w Polsce już od kilkunastu lat i posiadają swoją odrębną historję. Dawniej biegi były czysto zjazdowe, i wymagały przedewszystkiem śmiałości, wytrzymałości no i... mocnych kijków, które wolno było składać do jednej ręki, a więc na nich się opierać.

Najsłynniejszą zawodniczką czasów wielkiej wojny i pierwszych lat powojennych była p. *Ela Ziętkiewiczowa,* która wsławiła się niejednokrotnie również i poza granicami kraju. Później poważne sukcesy osiągały także pp. *Wanda Dubieńska* i *Hanna Schielowa,* które jednak nigdy nie były w stanie dorównać Ziętkiewiczowej.

Z wprowadzeniem biegów w terenie pagórkowatym, wymagającym bardziej wszechstronnego narciarstwa, zbladła nieco gwiazda ówczesnej mistrzyni Polski, która, niestety, nie poszła naprzód pomimo swoich możliwości fizycznych i sportowych; nie chciała ona uznać racjonalności nowego rodzaju biegów, więc technicznie pozostała w tyle. Jednak, jeszcze w roku 1929 zdobyła się ona na wielki sukces, jakim była 3 nagroda w międzynarodowym biegu pań podczas Mistrzostw Europy w Zakopanem.

W latach 1926 —28 najsłynniejszą polską zawodniczką była p. *Janina Loteczkowa,* w okresie świetności, której zagrażała czasami tylko *Janina Sawczak - Fischerowa.*

Nowa mistrzyni Polski odrazu wyspecjalizowała się w biegach bardziej płaskich, a technicznie stanęła na bardzo wysokim poziomie. Jedynie zasobem swoich sił fizycznych nie stała ona całkiem na wysokości zadania, pomimo zawsze starannie przeprowadzanych treningów. Dlatego też młodziutka góralka *Broncia Staszel - Polankowa,* dysponująca nadzwyczajną wytrzymałością, osiągała od Loteczkowej lepsze wyniki, stając do zawodów poza konkursem (jako juniorka). Tymczasem wyjazdy Loteczkowej zagranicę, do Francji, do Austrji i do Czechosłowacji, gdzie Polka zdobywała pierwsze nagrody, przysporzyły sportowi polskiemu nowy rozgłos.

Ciężkie zranienie nogi podczas zawodów we Francji i wynikłe z tego komplikacje były przyczyną, że Loteczkowa podczas ostatnich dwóch zim prawie wcale nie startowała. Mamy nadzieję jednak, że podczas bieżącego sezonu ujrzymy słynną zwodniczkę niejednokrotnie na starcie.

Do dnia dzisiejszego najlepszą zawodniczką Polski, a prawdopodobnie i całej Środkowej Europy jest Polankowa. Jej umiejętności odpowiadają wszystkim warunkom stawianym przez nowoczesny bieg, gdyż zarówno doskonale i pewnie zjeżdża ona w dół, jak i biega po płaskim, czy też pod górę, a fizyczna wytrzymałość i siła idą w parze ze znakomitą techniką. Jednak już zeszłego roku groźną jej rywalką była druga młoda góralka, *Zosia Stopkówna,* która tej zimy może stać się równorzędną zawodniczką.

Obie te zawodniczki powinny wyjechać na zawody pań poza granice kraju, aby w dalszym ciągu podtrzymywać sławę polskiego narciarstwa kobiecego.

Zakopane od wielu lat przoduje w narciarstwie sportowem, a miejscowy element jest niewyczerpanem źródłem materjału ludzkiego. Obecnie Zakopane jest środowiskiem, gdzie znajduje się większa ilość najlepszych zawodniczek, a ruch sportowy wśród kobiet objął już najszersze warstwy ludności wiejskiej. Nie jedna już góralka poszła w ślady popularnej Bronci, a podczas tegorocznych zawodów napewno usłyszymy nowe nazwiska. Zaznaczyć należy, że wiele dobrych zawodniczek znajduje się w Nowym Targu, a także w innych miejscowościach Podhala. Zawodniczki innych okręgów nie powinny być groźne dla zakopianek, podobnie, jak to się dzieje w narciarstwie męskiem.

Zawodniczki narciarskie dzielą się na 2 klasy (I i II), seniorek i na klasę juniorek (14 — 18 lat). Dystans biegu jest 5 — 6 km., względnie 3 — 4 km., a bieg odbywa się za śladem w terenie pagórkowatym lub podgórskim, przeważnie ze startem powyżej mety (do 300 m.).

Na sukcesy mogą liczyć tylko te zawodniczki, które pracowały nad sobą, starannie zaprawiając się fizycznie i technicznie. Do sukcesów w sporcie narciarskim, podobnie jak to jest i w innych sportach, obecnie kobieta nie dochodzi łatwo.

Racjonalne dla kobiet, poza normalnemi biegami, byłyby biegi zjazdowe i t. zw. slalom, urządzane jednak podług nowych międzynarodowych przepisów, które między innemi zabraniają składania kijków do jednej ręki.

A. S.



Ela Ziętkiewiczowa, znakomita nasza narciarka.



W słońcu na nartach jest ciepło.

TEGOROCZNE SPORTOWE IMPREZY ZIMOWE

Tegoroczny kalendarzyk zawodów w sportach zimowych przedstawia się bardzo okazale. Specjalna komisja programowa na konferencji odbytej przed kilkoma tygodniami w Katowicach uzgodniła program zawodów we wszystkich sportach zimowych, sprawiedliwie obdzielając „sensacjami" sportowemi wszystkie nasze ośrodki sportów zimowych. Na brak emocji sportowych bywalcy naszych zimowych miejscowości klimatycznych i sportowych uskarżać się nie będą, szczególniej jeśli chodzi o dwa centralne nasze tereny — Zakopane i Krynicę, aczkolwiek i Katowice, siedziba pierwszego sztucznego toru lodowego w Polsce, a dalej — Rabka, Żegiestów, Sławko, a nawet Wilno, Lwów, Kraków i wreszcie Warszawa — na brak imprez sportowych skarżyć się nie mogą.

Poniżej podajemy kalendarzyk najważniejszych imprez sportowych, przewidzianych na rok bieżący. Prócz wykazanych — odbędą się w różnych miastach naszych liczne zawody sportowe o charakterze lokalnym, jak np. zawody międzyklubowe, na odznakę i t. d. Nadmiar tego rodzaju zawodów uniemożliwia nam opublikowanie wszystkich.

Dodać należy, że w sportach zimowych konkurencje męskie i damskie odbywają się na tych samych zawodach i w tych samych treminach.

Kalendarzyk sportowych imprez na nadchodzący se-

21.XII 1930, w Zakopanem — Otwarcie toru wyścigowego oraz boiska lodowego i strzeln. oraz toru saneczk.

25—31.XII 1930, w Zakopanem — Instruktorski kurs narciarski P. Z. N.

25.XII 1930, w Krynicy — Otwarcie toru saneczk. i drugiego boiska lodowego.

26.XII 1930, w Zakopanem — Konkurs skoków na krokwi.

26—29.XII 1930, w Katowicach — Międzynar. turniej hokejowy.

28.XII 1930, w Zakopanem — Konkurs skoków na krokwi.

31.XII 1930, w Zakopanem — Narc. bieg rozst. 5x10 o mistrz. Polski puhar st. Fächera.

1—6.I 1931, w Krynicy — Międzynar. turniej hokeja o mistrz. Krynicy.

1—3.I 1931, w Krynicy — Międzynarodowe pokazy łyżwiarskie.

1.I 1931, Zakopane — Zawody saneczkowe.

1—3.I 1931, w Zakopanem — Krajowy turniej hokejowy.

4.I 1931, w Zakopanem — Konkurs skoków na krokwi.

4—6.I 1931, w Zakopanem — Międzynar. pokazy łyżwiarskie.

6.I 1931, w Krynicy — Międzynar. konkurs skoków.

7.I 1931, w Rabce — Międzynar. pokaz łyżwiarski.

8—9.I 1931, we Lwowie — Międzynar. pokazy łyżwiarskie.

10—11.I 1931, w Zakopanem — Międzynarodowe wyścigi motocyklowe.

10—11.I 1931, w Warszawie — Międzynarodowe pokazy łyżwiarskie.

10.11.I 1931, w Rozłuczu — Propagandowe biegi i skoki narciarskie.

10—11.I 1931, w Zakopanem — Zawody w strzelaniu o mistrz. Zakopanego.

12.I 1931, w Katowicach—Między. pokazy łyżwiarskie.

15.I 1931, w Katowicach, Otwarcie łyżwiarskiego obozu ćwiczebnego.

15—18.I 1931, w Katawicach — Międzynarodowy turniej hokejowy.

16—18.I 1931, w Zakopanem — Narciarski match narodów słowiańskich.

18.I 1931, w Żegiestowie — Bieg narciarski Krynica—Żegiestów.

16—18.I 1931, w Wilnie — Narciarskie Mistrz. Okręg.

16—18.I 1931, w Warszawie — Narc. Mistrz. Okręg.

23.I—3.II 1931, w Zakopanem — Ogólnopolskie zaw. konne (protekt. P. Prez. Rzplitej).

23—25.I 1931, w Krynicy — Narc. Mistrz. Okręg.

23—25.I 1931, w Bielsku — Narc. Mistrz. Okręg.

25—26.I 1931, w Krynicy — Mistrzostwo Polski w saneczkach.

31.I—1.II 1931, w Krynicy — Międzynarodowe pokazy łyżwiarskie.

31.I—2.II 1931, w Sławsku — Narc. Mistrz. Okr. Okręgu Lwowskiego.

31.I—2.II 1931, w Zakopanem — Narc. Mistrz. Okręg. Okręgu Podhalańskiego.

1—8.II 1931, w Krynicy — Mistrz. Świata w hokeju na lodzie pod prot. P. Prez. Rzplitej.

2—4.II 1931, w Zakopanem — Międzynar. pokazy łyżwiarskie.

2.II 1931, w Wiśle — Poświęc. i otwarcie skoczni w Głębcu (Wisła).

4—6.II 1931, w Zakopanem — Strzelanie do rzutków.

5.II 1931, w Rabce — Międzynar. pokazy łyżwiarskie.

6.II 1931, w Krakowie — „ „ „

7.II 1931, w Katowicach — „ „ „

7—11.II 1931, w Zakopanem — Między. Zaw. Konne pod prot. P. Prez. Rzplitej.

8.II 1931, w Bielsku — Międz. pokazy. łyżwiarskie.

10—15.II 1931, w Zakopanem — Międzynar. turniej hokejowy.

10—15.II 1931, w Katowicach — Międzynar. turniej hokejowy.

18—22.II 1931, w Wiśle — Międz. Mistrz. Polski w narciarstwie.

21—22.II 1931, we Lwowie ew. Warsz. — Mistrz. Polski w jeździe szybkiej na łyżwach.

27.II—1.III 1931, w Zakopanem — Zaw. w strzel. o mistrz. Tatr.

28.II—1.III 1931, w Katowicach — Mistrz. Polski jazda figur. pań, panów i par.

1—8.III 1931, w Katowicach — Mistrz. Polski w hokeju na lodzie.

8.III 1931, w Zakopanem — Bieg zjazdowy o mistrz. P. Z. N.

15.III 1931, w Zakopanem — Slalom .

NARCIARSKIE KURSY INSTRUKTORSKIE

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego zajmuje się usilnie propagandą narciarstwa. Propaganda ta ma na celu nie tyle podniesienie poziomu wyczynów w tym sporcie, ile przedewszystkiem rozpowszechnienie jazdy na nartach wśród mas. Są w naszym kraju całe połacie, tak obfitujące w śnieg, że narty powinny tam stać się zwykłym, codziennym środkiem komunikacji. Dla nas, mieszkańców miast, narty to rozrywka sportowa, dla dzieci wiejskich zaś, które często muszą parę kilometrów drogi przebywać do szkoły, narty to środek skrócenia tej odległości.

To też praca P. U. W. F. nad rozpowszechnieniem narciarstwa idzie przedewszystkiem po tej linji. Dlatego zerwano już dawno z ideą centralnych kursów narciarskich w górach, a szkolenie instruktorów odbywa się na terenie sześciu okręgów (Kraków, Przemyśl, Lwów, Lublin, Brześć i Grodno). W tych ośrodkach odbędzie się w bieżącym sezonie szereg kursów o różnym poziomie, a więc kursy instruktorskie, kursy przodowników(czek) narciarskich, kursy powszechnego szkolnictwa narciarskiego oraz domowego wyrobu nart.

W kursach instruktorskich będą mogli wziąć udział tylko ci, którzy mają już opanowaną technikę narciarską oraz posiadają własny sprzęt narciarski, wzgl. sprzęt swojego stowarzyszenia. Kursy takie trwają dwa tygodnie, terminy ich ustalają poszczególne ośrodki.

Kursy dla przodowniczek narciarskich, będą urządzane dla dwojakiego elementu kobiecego: dla członkiń stowarzyszeń w. f. i p. w. oraz dla nauczycielek szkół powszechnych. Te ostatnie są organizowane w porozumieniu z odnośnemi kuratorjami i będą się odbywały przeważnie w czasie feryj Bożego Narodzenia. Zgłoszenia na kursy przyjmują Kuratorja. Nauczycielstwo szkół średnich będzie poszkodowane, ale w myśl założeń, podanych wyżej, chodzi przedewszystkiem o propagandę narciarstwa na wsi. Zresztą mamy obecnie tyle kursów najrozmaitszych stowarzyszeń i klubów, że wyszkolenie narciarskie jest dziś dostępne dla każdego.

Żeby osiągnąć maksimum celowości szkolenia, wymaga się od kandydatek na kurs przodownic gwarancji, że w roku następnym wezmą udział w kursie instruktorskim, od kandydatek na kursa instruktorskie deklaracji do dwuletniej pracy instruktorskiej.

Wszystkie powyższe kursa będą „skoszarowane" t. zn., że uczestniczki będą zakwaterowane, oprócz tego w poszczególnych ośrodkach przewiduje się jeszcze t. zw. kursy dochodzące.

Powszechne szkolenie narciarskie w okolicach śnieżystych odbywa się w hufcach p. w. i stowarzyszeniach w. f. i p. w.

Duży nacisk kładzie P. U. W. F. na kursa domowego wyrobu nart, co jest koniecznym warunkiem rozpowszechnienia narciarstwa na wsi. Kursy te w zasadzie pomyślane są dla mężczyzn, sądzę jednak, że gdyby znalazły się odpowiednio wykwalifikowane amatorki, nie stawianoby im przeszkód w przyjęciu.

W. P.

NARCIARSTWO DZIECIĘCE

Na nartach jeżdżą kobiety i mężczyźni, starzy i młodzi. Ten wspaniały sport jest dostępny prawie dla wszystkich ludzi, a to dlatego, że istnieje nieograniczona różnorodność w sposobie jego uprawiania. Na nartach można biegać po płaskim terenie, zjeżdżać po mało stromych stokach, robić wycieczki w góry, mniejsze, wysokie, najwyższe, można jechać za koniem lub motocyklem, startować do najróżniejszych zawodów, skakać na dużych i małych skoczniach i t. p.

Sport narciarski jest dostępny również i dla dzieci, jako jeden ze sportów dla nich najodpowiedniejszych i najzdrowszych. Jednak w sporcie dla dzieci zachowaną być musi pewna ostrożność w tem znaczeniu, że dla dziecka szkodliwy jest wysiłek fizyczny w okresie początkowego rozwoju.

Przeciętnie biorąc, silne i zdrowe dziecko może zakosztować sportu narciarskiego dopiero wtedy, gdy skończy przynajmniej 5 lat życia. Nie oznacza to jednak, aby już wcześniej dziecko nie mogło przypiąć malutkich nart do nóg i w ten sposób poruszać się po śniegu. Ale może być to tylko zabawa — rodzaj chodzenia po terenie, zasłanym bielą śnieżną.

A więc — 5-cio czy 6-cioletnie dziecko przypina małe narty i rusza na śnieg, na mało stromy, otwarty stok. Można już wtedy mówić o nauce jazdy na nartach, która polega przedewszystkiem na pokazach i naśladownictwie, gdyż dziecko w znacznie szybszy sposób, aniżeli dorosły człowiek, przyswaja sobie wszystko to, co mu będzie pokazane.

W Zakopanem spotykamy wiele dzieci w wieku 6—8 lat, jeżdżących na nartach wprost znakomicie i pod względem technicznym doskonale.

W Zakopanem mają one dobry przykład zgóry, a — obracając się wśród mistrzów narciarstwa, potrafią ich naśladować znakomicie.



Mały narciarz norweski w drodze do szkoły.



Na Hali Gąsienicowej.

Dzieci, stale przebywające w miejscowościach podgórskich i tam odpowiednio wychowywane, są z natury rzeczy silniejsze i fizycznie bardziej zahartowane, więc już wcześniej mogą rozpoczynać uprawianie sportu narciarskiego. Na nartach jeździ się zwykle w idealnie czystem powietrzu i na słońcu, więc umiarkowane ćwiczenia narciarskie są dla dzieci niezwykle korzystne dla zdrowia i dla ogólnego rozwoju. Nie należy dzieci zbyt ciepło ubierać na narty, gdyż podczas ruchu i tak zimna odczuwać nie będą, a na świeżem powietrzu nie przeziębią się.

Podobnie, jak dorosły narciarz, dziecko od samego początku powinno mieć dobre narty i buty odpowiednie. Od początku można dać dziecku dwa kijki do ręki i objaśnić odrazu ich użytkowanie. Zwykle starsi obawiają się, że ostrym końcem metalowym kijka dziecko może się skaleczyć. Aby owo niebezpieczeństwo zmniejszyć do minimum, należy kupować kijki wyrabiane przez pierwszorzędne wytwórnie — że specjalnemi, tępemi końcami. Kijki powinny sięgać dziecku tylko do wysokości piersi. Długość narty dziecinnej określa się w ten sam sposób, jak dla dorosłych, a mianowicie— wyciągniętą do góry ręką, która początkiem dłoni sięga do końca stojącej prostopadle narty.

Z młodych i najmłodszych narciarzy rekrutować się będą przyszli mistrzowie. Tylko ci, którzy wcześnie rozpoczynają uprawianie danego sportu, mogą stać się w przyszłości przedstawicielami najwyższej klasy w technice i szybkości

A. S.

ORGANIZACJA KURSÓW NARCIARSKICH

DLA POCZĄTKUJĄCYCH INSTRUKTORÓW

Motto: Grunt się nie przejmować.

Organizacja kursu narciarskiego wydawała mi się zawsze rzeczą mglistą i niezwykle trudną do wykonania.

A jednak to takie proste!

Najtrudniej zebrać odpowiednią grupę naiwnych.

Pozatem trzeba kupić „podręcznik jazdy na nartach dla instruktora", gdzie jest słusznie przewidziane, że instruktor też nie umie jeździć na nartach.

Jeszcze w Warszawie należy zaopatrzeć się w tradycyjny prowiant: maggi, herkulo, grysik i galaretki Oetkera .Nie zaszkodzi też apteczka: 1 kg. trigeminy, ½ litra jodyny, 1 m³ bandaża, 3 kawały blachy i gwoździki do reperacji nart, dużo guzików i nici — to wystarcza do leczenia ludzi. W poważniejszych i skomplikowanych wypadkach lepiej nie pomagać, bo można zaszkodzić.

———

Tyle na początek Dochodzę do wniosku, że najgorszym okresem jest czas udzielania porad na pytania, których pomysłowość przekracza wszelkie wyobrażenie.

Czy brać widelec? Czy ludność koło Pilska jest przychylnie usposobiona? Co włożyć do plecaka, żeby był lekki? i czy się myje zęby na kursie?

———

Nareszcie jesteśmy na Dworcu. Na pięć minut przed odjazdem przylatuje Zdziś w samej koszuli z resztą ekwipunku w ręku — zapomniał spytać jak się wdziewa narciarskie specjały i co się robi z pjäksami!

Czuję, że już konam! Co będzie dalej.... Czy dadzą się wciąż nabierać jednej słabej, bezbronnej kobiecie?...

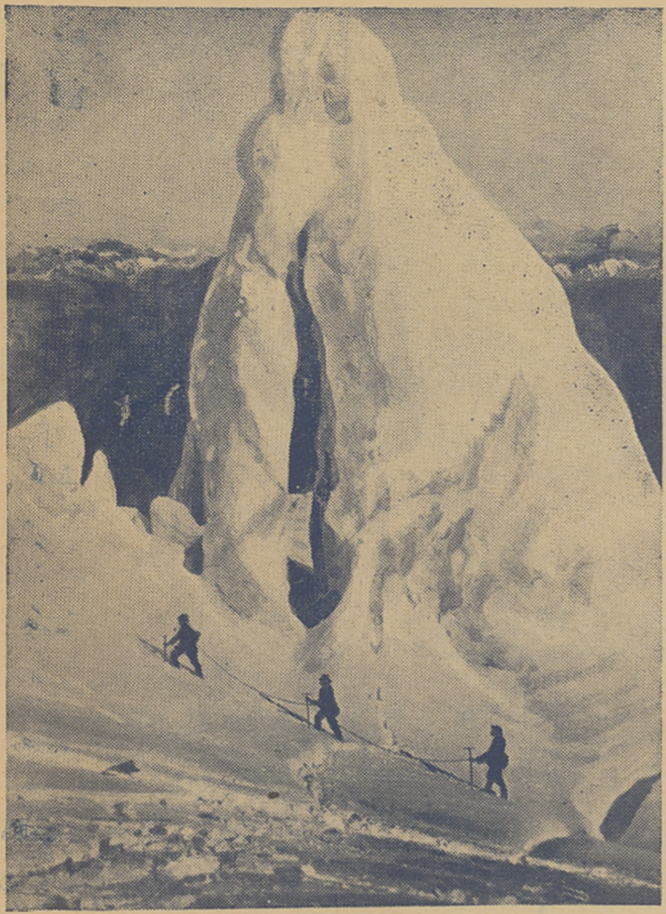
———

Dekoracja przedziału wpływa ujemnie na nieznanych bliźnich, którzy skrzętnie omijają nasze coupé.

Ja mam chwilowy spokój, tylko mi uszy więdną...



Narciarz podziwia piękny urok zimy



Wycieczka w góry na nartach.

To się ubrałam!!!

Jeleśnia. Zaczynam oficjalnie „fungować". Ogranicza się to do tego, że siadamy na furmanki, pada pierwszy rozkaz „wiooo!!".

Na Glinnem podziwiam ich milczące bohaterstwo. Jedzą grusik z Maggi i nawet nie reagują na przeraźliwe tony budzika.

O, zrzedną wam miny, zrzedną!..

Cały dzień zajęty. Oni wyłażą na Pilsko. Dzięki uprzejmości naszego przewodnika, droga nie mija bez wrażeń; piękne widoki wynagradzają resztę, czyli drogę trudną, długą i nudną, zamiast o wiele krótszej i łatwiejszej.

O północy wszyscy schodzą się w schronisku i po herbacie walą się na pryczach.

Poważnie się zastanawiam, co z nimi robić jutro — pierwszy dzień boiska. Modlę się, żeby nie usiąść na pierwszym szusie. Też instruktorka!

Rano wstają wszyscy cierpliwie. Jeden ma odmrożony palcc, drugiemu noga w kolanie zgina się w przeciwną stronę, ale to nic: odpoczną i przejdzie im. Reszta — na boiskc!

Pierwszy szus odbyłam szczęśliwie — na samym dole dopiero nadziałam się na krzak — i, przejechawszy przez niego na wylot, zakończyłam pokaz rasową kristjanją.

Dzień minął spokojnie na nauce podchodzenia i podnoszenia się z upadków. Stwierdziłam, że wszyscy są genjalni i doskonale szusują.

Dzień następny — gymkhana — szusy tyłem, przodem, z rękami w kieszeniach, palcem w nosie, jedną nartą w ręku i z jajkiem na łyżce. Przejeżdżanie bramek i objeżdżanie kijków kończy ranek. Po drugiem śniadaniu wycieczka bez drogi po lesie.

Mija parę dni w błogiej ciszy i spokoju i tremie nauczania. Opory i łuki idą dość opornie — spodnie za to drą się, jakby nigdy nic innego nie robiły.

Już się z nich robią narciarze — słychać fachowe uwagi o wykonywaniu ewolucji, pozycjach przy szusie i pokonywaniu przeszkód terenowych.

Najgorsze są dyskusje smarowe. Ja przecież nie jestem wyrocznią, co, czem i kiedy smarować — i sporów nie mogę załagodzić.

Tworzą się dwa bloki — główny jest zwolennikiem smarowania medjum — „medjumiści", opozycyjnie nastrojeni są „włazolarze" — którzy jeszcze rozpadają się na 2 odłamy — smarowania wprost i wpoprzek.

Podchodzą mi wprost pod górę nawet po najstromszem zboczu, niosąc pod deskami pudy przylepionego śniegu. Zjazd odbywają na piechotę prosto wdół, lub na górze obskrobują deski.

Mniej skrajnie są usposobieni medjumiści, którzy się ślizgają zarówno pod górę jak i wdół.

Po paru dniach przygotowań — zawody. Trasa biegu wspaniała — punkty kontrolne i dwóch sędziów. Po obstawieniu wszystkich stanowisk i funkcyj — jeszcze 4 osoby są wolne i mogą biegać. Przygotowania jak przed Olimpjadą: łyżka cukru, narty smarowane według najnowszych przepisów: na spód F F — grubo, roztarty na „fortepian" i zamrożony. Na to ledwo na polizanie medjum. Pod dziób skares, pod więźbę Bilgeri, a z tyłu w kratkę wosk i lanolina.

Olbrzymie numery na plecach, chustkami zawiązane czoła.

Trasa 3 km. urozmaicona dziurami w śniegu.

Rusza pierwszy — widzom dech zaparło. Rusza drugi, trzeci, czwarty. Suną kobiety. Długo oko śledzi nogi pracujących ciężko postaci. Pod wieczór ukazuje się sylwetka pierwszego zawodnika, który lekko mija metę; za nim sypią się następni. Czas doskonały — koło 5 godzin. Byłby lepszy, gdyby nie pierwszy szus, który trwał 2 godziny.



Ślad wędrownego szlaku narciarza na śniegu.



Nocleg w ziemiance na Czarnej Repie.

O 11-ej wieczorem, z powodu braku jednego zawodnika — wyrusza pogotowie ratunkowe.

Znajdują biedaka, jak napróżno usiłuje wejść pod ostatnią górę; — a mówiłam, nie smarować nart lanoliną!!!

Bohaterski nastrój utrzymuje się do końca. Z powodu licznych wypadków przejechań — zastosowano sygnały alarmowe i regulujące ruch spadkowy z najwyższej góry. W lesie trzy ogromne drzewa zostały wyrwane z korzeniami — a na głównym szusie — wybity został dół o pojemności trzech i pół osób.

Nauka kristjanji i przeskoków poszła jak z płatka.

Konkurencyjny kurs dolny przechodzi dopiero łuki i jest traktowany „per nogam".

Na tem tle toczą się wieczorem dyskusje przy herbacie i na pryczy.

Po Sylwestrze, na którym zginęły cztery gęsi — oczywiście pieczone — wszyscy rozjeżdżają się w podniosłym nastroju, a mnie spada kamień z serca i to nawet nie na nogę... *(ja).*

ODZNAKA ZA SPRAWNOŚĆ NARCIARSKĄ

Każda narciarka starać się winna o zdobycie odznaki narciarskiej za sprawność, niezależnie od tego, jaki rodzaj narciarstwa uprawia — zawodniczy, turystyczny, czy choćby tylko dla przyjemności. Odznaka za sprawność jest zaszczytem odznaczenia, nadawanem przez Polski Związek Narciarski na znak uznania za rezultaty pracy, osiągnięte osobiście w narciarstwie.

Normy zdobycia odznaki są przystępne i przystosowane do wymogów wieku i płci. Odznaka nie wymaga rekordu, jej zadaniem jest — osiągnięcie przeciętnych dobrych wyników, które kultywować należy w interesie własnej kultury fizycznej do późnego wieku.

Początek zdobycia odznaki (odznaka bronzowa) jest bardzo łatwy. Zdobyć więc je może każda narciarka. Dalsze stopnie odznaki (srebrna i złota) stawiają już większe nieco wymagania, ale też bez trudu mogą być zdobyte przez narciarkę, która w każdym sezonie pracuje nieco nad doskonaleniem się.

Powodzenie odznaki narciarskiej jest bardzo wielkie. Liczba ubiegających się o jej zdobycie narciarzy znacznie przekracza najbardziej optymistyczne przypuszczenia. Gorzej jest nieco z narciarkami, które, jak dotąd, niedość licznie kusiły się o zdobycie tego zaszczytu. Tembardziej więc nadchodzący sezon narciarski winien wypełnić istniejące luki i dać nam liczny szereg odznaczonych narciarek.

Zadaniem odznaki narciarskiej jest:

1. budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach,

2. zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego, oraz —

3. utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

Odznaka narciarska ma następujące kategorje i stopnie:

Kategorja I — dla mężczyzn i kobiet. Stopnie: bronzowy, srebrny i złoty.

Kategorja II. — dla młodzieży. Stopnie bronzowy, srebrny i złoty.

Warunki zdobycia odznaki narciarskiej są następujące:

Dziewczęta 12—14 lat: Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta 12—14 lat, jeżeli w biegu 3 km. w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:30:00.

Odznakę srebną zdobyć mogą dziewczęta 12—14 lat, jeżeli normę powyższą dwukrotnie powtórzą.

Dziewczęta 14—17 lat: Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km. w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:55:00.

Narciarki ponad 17 lat ubiegają się o odznakę sportową kategorji I-szej, wszystkich stopni na podstawie warunków wykazanych w następującej tabeli:

Bieg 8 km. w terenie pagórkowatym	17—30 lat	ponad 30 lat
Bronzowa odznaka: Należy osiągnąć:	1:20:00	1:50
Srebna odznaka:[1]) Należy osiągnąć:	1:14:00	1:25
Złota odznaka:[2]) Należy osiągnąć:	1:08:00	1:20

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki bronzowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normy wymagane dla odznaki bronzowej lub też w biegu 4 km. w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą zdobyć mogą tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być ona osiągnięta w młodszym wieku), jeżeli dwukrotnie powtórzą normy wymagane dla odznaki srebrnej.

Odznaka może być zdobyta na organizowanych w tym celu zawodach narciarskich zgodnie z odpowiedniemi regulaminami, wydanemi przez Polski Związek Narciarski. Wszystkie kluby i stowarzyszenia narciarskie winny energicznie popierać indywidualne wysiłki swych członków, pragnących zdobyć odznakę. Dla poparcia wysiłków poszczególnych Towarzystw w kierunku organizowania zawodów o odznakę, ustanowione zostały dwie nagrody:

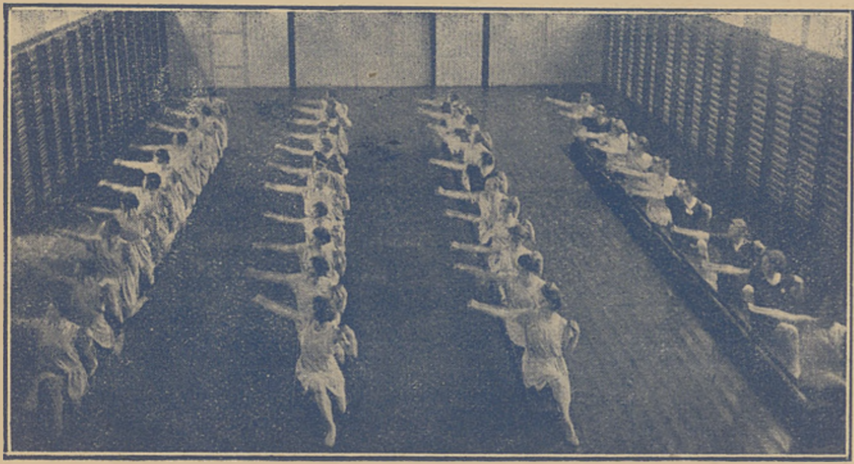
a) Nagroda wędrowna Pana Prezydenta Rzeczypospolitej — dla Towarzystwa prowadzącego w punktacji odznaczonych (za bronzową odznakę — 1 pkt., za srebrną 3 pkt., za złotą — 5 pkt.). Nagroda ta przechodzi co rok do rąk tego Towarzystwa narciarskiego, które w danym roku prowadzi w punktacji, a po 10 latach przechodzi na własność ostatecznego zwycięscy — Towarzystwa.

b) Nagroda jednorazowa coroczna, w formie powiększonej odznaki, przyznawana temu Towarzystwu, które w okresie danego roku wykazało największą liczbę odznaczonych (punktacja: bronzowa — 1 pkt., srebrna 3 pkt.,, złota 5 pkt.).

---

[1]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki bronzowej.

[2]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.



Zagadnienia szkolne

Na sali gimnastycznej.

Młodzież — to przyszłość nasza! Młodzież — to spadkobiercy naszych prac! Młodzież — to duma narodowa!

Nic więc dziwnego, że na wychowanie tej młodzieży zwraca się coraz baczniejszą uwagę, że w najpoważniejszych gronach ludzi rozstrząsa się pedagogiczne zagadnienia, że naczelna władza w wychowaniu tak bardzo głęboko wgląda w te sprawy: dowodem organizowane cykle kursów i konferencje dyrektorów szkół, inspektorów szkolnych, wychowawców - nauczycieli. Bo: „takie będą Rzeczypospolite, jakie jej młodzieży chowanie".

Redakcja „Startu" pragnąc szczerze służyć jednemu z działów wychowania młodzieży; działowi, który dotychczas był zupełnym kopciuszkiem, mianowicie: wychowaniu fizycznemu młodzieży w szkołach powszechnych, otwiera dla tego działu stałą rubrykę pod tytułem: *Zagadnienia szkolne*. Do współpracy w tej rubryce redakcja zaprasza wszystkich tych,, którym ta, tak niezmiernie ważna sprawa, leży na sercu. Niech nie zabraknie tutaj głosów tych, którzy bezpośrednio prowadzą tę, tak niezmiernie ciężką pracę — nauczycieli szkół powszechnych; ani tych, którzy zostali powołani do bezpośredniej opieki nad nimi — inspektorów szkolnych; ani też tych, którzy pracą swą starają się wypracować nowe, lepsze drogi — instruktorów wychowania fizycznego; ani wreszcie tych, którzy ponoszą odpowiedzialność za należyte przygotowanie kadr nauczycielskich — wychowawców fizycznych zakładów kształcenia nauczycieli.

Wszelkie materjały, artykuły, sprawozdania, notatki prosimy nadsyłać do kierownika tego działu, p. Marjana Krawczyka, w Kuratorjum okręgu szkolnego w Warszawie, ul. Bagatela 12.

W „Zagadnieniach szkolnych" oprócz artykułów programowych prowadzona będzie stale kronika ogólna, kronika prac instruktorskich, oraz skrzynka pocztowa, w której korespondencję prowadzić będzie M. Krawczyk.

KOLEJNOŚĆ URZĄDZEŃ WYCHOWANIA FIZ. W SZKOŁACH

Niestety, niezmiernie jeszcze często spotykamy dzisiaj szkoły i to nietylko powszechne ale i średnie, niemające dla wychowania fizycznego żadnych urządzeń. Z drugiej strony jakże często widzi się, że taka czy inna szkoła, uzyskawszy jakieś fundusze, kupuje „na gwałt", co jest pod ręką, albo co jest w danej okolicy modne; są to często — tylko dla pewnego wieku młodzieży, czasami zgoła bezużyteczne, jako dawno już wyszłe z użycia przybory, czy też przyrządy gimnastyczne. Najczęściej widzimy ten stan jaskrawo wtedy, gdy w danej szkole zmieni się kierownik ćwiczeń cielesnych i zupełnie nie wie, co ma robić z pozostawionemi mu przez poprzednika maczugami, kółkami, prężnikami i t. p. Oczywiście, dobrze przygotowany nauczyciel nie będzie robił takich inwestycyj, ale, niestety mamy jeszcze bardzo częste wypadki urządzania sal i boisk przez ludzi niefachowych, którzy marnotrawią nieraz grosz publiczny.

Ogromnie odczuwa się w tej dziedzinie brak opracowania przez Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz przez P. U. W. F. norm urządzania sal, boisk i wogóle terenów dla wychowania fizycznego. „Budowa terenów sportowych" — jako dzieło zbyt specjalne, a przytem kosztowne, nie rozwiązuje kwestji.

Urządzenia do w. f. w szkole podzieliłbym na dwie kategorje: a) koniecznych i b) pożytecznych, przyczem w jednej i drugiej kategorji ustaloną kolejność będę uważał, jako kolejność w zaopatrywaniu szkoły w te urządzenia.

A więc w grupie koniecznych urządzeń na pierwszem miejscu postawię równolegle obszerną, widną z czysto utrzymaną podłogą salę gimnastyczną i plac o przestrzeni przynajmniej 3 m². na ćwiczącego, suchy, równy, najlepiej porośnięty trawą, gorzej — ubity tok. Nie jest to wcale paradoksem, że najważniejszym przyrządem gimnastycznym jest podłoga i jeżeli mam do wyboru: zaopatrzyć salę rekreacyjną z wysmarowaną z konieczności pyłochłonem podłogą, w kompletne urządzenie, albo też wyrzec się urządzenia, ale uzyskać czystą oddzielną salę gimnastyczną, — to zawsze wybiorę to drugie. A więc, czysta podłoga sali zimą i darń latem, — to najpierwsze urządzenia do ćwiczeń cielesnych.

Gdy to uzyskałem, postawię znowu równolegle dwie inwestycje: z przyrządów gimnastycznych — drabinki (przyścianka) oraz przyborów — piłki dęte. Pierwsze umożliwią mi należyte, systematyczne prowadzenie, tak niezmiernie ważnej grupy ćwiczeń kształtujących, jakiemi są zwisy; drugie — pozwolą wprowadzić do zasobu ćwiczeń znaczny zasób gier i zabaw, co umożliwi mi prowadzenie lekcji z należytem jej ożywieniem. Drabinki nadto pozwalają mi na znaczne rozszerzenie systematyki ćwiczeń w podporze, co również nie jest bez znaczenia, a urozmaicenie ćwiczeń tułowia przy ich pomocy budzi zainteresowanie młodzieży.

Następnem urządzeniem, o które starałbym się z kolei, będą ławeczki szwedzkie, lub stołeczki duńskie. Te drugie lepsze są w ręku nauczyciela, znającego systematykę ćwiczeń przy ich pomocy: jednak wobec braku takich nauczycieli, zwłaszcza w szkołach pow-

szechnych, — oddałbym przewagę ławkom. Systematyka ćwiczeń tułowia, będzie przy ich pomocy rozwinięta należycie. Zdobycie skrzyni (piramidy) zakończy cykl tych inwestycyj na sali gimnastycznej, bez których o należytem prowadzeniu ćwiczeń mowy być nie może.

Przerzućmy się teraz na boisko. Tu też mieliśmy narazie kawałek terenu trawiasty do prowadzenia gimnastyki. Dobrze będzie, jeżeli przylega on do ściany jakiegoś budynku (byle nie klas z oknami!), aby na miesiące cieplejsze można było umocować na niej drabinki z sali gimnastycznej. Ten placyk, nazwijmy go boiskiem gimnastycznem, powinien być niedostępny dla prowadzenia na nim gier, zwłaszcza jeżeli jest trawiasty. Musimy więc pomyśleć o terenie na ten cel przeznaczonym. Zależnie od wymiaru gruntu będzie on większy lub mniejszy, jeżeli jednak ma dobrze służyć swemu celowi winien być obliczony na 5 m². na ucznia. Urządzenie ograniczy się do dokładnego wyrównania, utworzenia przepuszczalnej nawierzchni (ideałem będzie za wyjątkiem boisk do siatkówki i pól przy koszykówce, trawa na przepuszczalnem podłożu). Urządzenie skoczni (wzorowanej na lekkoatletycznej skoczni w zwyż) zakończy konieczne inwestycje na terenie otwartym.

Oto w zasadzie program urządzeń koniecznych. Jeżeli je już mamy i prowadzimy przy ich pomocy racjonalne ćwiczenia cielesne to — rzecz prosta — nie poprzestaniemy na tem, ale sięgniemy do działu b.

A więc w sali gimnastycznej postawię tu na pierwszem miejscu dobry tram (boom), który umożliwi dalsze rozwinięcie zwisów, równowagi, ćw. tułowia i skoków, zwłaszcza mieszanych. Następnie pójdzie krata, która w systematyce ćwiczeń tułowia i zwisów gra bardzo doniosłą rolę. Materace podniosą bezpieczeństwo ćwiczeń, a więc i pozwolą nam na prowadzenie intensywniejszych skoków. Koń i kozioł pozwolą rozwinąć odwagę, przy równoczesnem urozmaiceniu skoków. Wreszcie — liny pionowe i skośne, a także — rzadziej już dziś używane żerdzie do wspinania, — i oto mamy zupełnie urządzoną salę gimnastyczną. Oczywiście, dla całości musi ona być zaopatrzona w odpowiednią liczbę piłek dętych, piłeczek małych (zwłaszcza dla dzieci i młodzieży żeńskiej), piłek lekarskich (zwłaszcza dla młodzieży męskiej), stojaki do skoku i wreszcie szarfy do cznaczania grup i partji.

Na boisku w tej grupie będziemy urządzali 100 a może tylko 50 metrową bieżnię, skocznię zmienimy tak, aby była przydatna i do skoku wdal, jeżeli warunki terenowe pozwalają na to, pomyślimy o przygotowaniu boiska do wylania wodą na zimę, aby mieć własną ślizgawkę; jeżeli mamy w szkole małą dziatwę pomyślimy o zbudowaniu sztucznej górki do saneczkowania zimą. Rzecz prosta, równolegle będzie musiało iść zaopatrzenie boiska w odpowiednią ilość piłek, piłeczek do kwadranta i palanta, bijaków do palanta, słupków z chorągiewkami do wytyczania boisk (nigdy nie wbijać na stałe!) i t. p.

Wogóle, inwestowanie urządzeń wychowania fizycznego w szkole musi się odbywać według następujących zasad:

a) inwestycje muszą być robione w kolejności, odpowiadającej istotnej wartości inwestycji.

b) zakładanie pewnych urządzeń nie może tamować na dłuższy okres czasu całości prac.

c) kolejność urządzeń musi być rozplanowana tak, aby się z czasem uzupełniały wzajemnie, a nie znosiły, lub jedne wykluczały drugie.

Budując według tych zasad, możemy zawsze mieć nadzieję, że jeżeli nie my, to przynajmniej nasi następcy będą mieli szczęście prowadzić ćwiczenia cielesne we wzorowej, zarówno pod względem urządzenia, jak i higjeny sali, na pięknem i całkowicie zaopatrzonem boisku; będą mogli korzystać z pięknego basenu pływackiego, a conajmniej higjenicznych natrysków, — i że nikt z naszych następców nie będzie zmuszony burzyć nasze prace, aby dopiero na ich gruzach wznosić swoje, lepsze plany.

M. Krawczyk.

KRONIKA INSTRUKTORSKA

GRONO INSTRUKTORÓW W OKRĘGU WARSZAWSKIM

Kuratorjum okręgu szkolnego warszawskiego przy pomocy okręgowych urzędów w. f. i p. w. przeprowadziło cykl kursów instruktorskich dla nauczycieli szkół powszechnych i przygotowało zupełnie do prac instruktorskich w ten sposób 64 osoby, które rozrzucone po 37 powiatach okręgu nieść mają koleżeństwu swemu pomoc i dobrą radę przy pracy w niezmiernie ciężkich warunkach. Instruktorzy ci zabierają się ochoczo do pracy i rychło pewnie usłyszymy ich głosy, ze szpalt naszego działu głoszące pierwsze triumfy a może i pierwsze rozczarowania, które jednak napewno nie złamią tych twardych i już uprzednio wypróbowanych pracowników.

W. F. W „POKŁOSIU SZKOLNEM“

Wychodzący w Płocku, a redagowany przez tamtejszego Inspektora szkolnego p. Adolfa Baudasa miesięcznik pedagogiczny wprowadza przy współpracy kol. kol. H. Kowalskiej i Z. Słoniewicza... stałą rubrykę „Wychowanie Fizyczne“. Podkreślić należy obywatelskie stanowisko miesięcznika, który bezinteresownie oddaje swe łamy na użytek W. F., a nadto zapewnia bezpłatny odbiór egzemplarzy instruktorom w. f. na terenie okręgu szkolnego warszawskiego.

Vivant sequentes!

KRONIKA OGÓLNA

ODZNACZENIA

Po niedawnym odznaczeniu wizytatora w. f. w okręgu poznańskim p. Walerego Sikorskiego złotym krzyżem zasługi oraz wizytatorki w. f. w okręgu warszawskim p. Heleny Olszewskiej krzyżem kawalerskim orderu „Polonia Restituta“, świeżo naczelny wizytator higjeny szkolnej, niezmiernie zasłużony działacz w tej, tak bardzo pokrewnej dziedzinie pracy, p. Dr. Stanisław Kopczyński odznaczony został komandorją orderu „Polonia Restituta“.

Dr. Kopczyński święci w roku bieżącym 30-lecie swej pracy. Ad multos annos!

PODRĘCZNIK DLA SZKOŁY POWSZECHNEJ

Po ukazaniu się podręcznika W. Sikorskiego Gimnastyka Cz. I i II nauczycielstwo szkół powszechnych z niecierpliwością oczekuje zapowiedzianej części III — tegoż podręcznika, mającej objąć zasób materjału dla dziatwy w wieku szkoły powszechnej.

Jak się dowiadujemy podręcznik ten w opracowaniu p. R. Czyżewskiego z Wilna jest już kompletnie przygotowany do druku i niebawem druk jego rozpocznie się w instytucie wydawniczym „Ossolinemu“ we Lwowie.

BIEG NAPRZEŁAJ DLA PAŃ

W biegu naprzełaj kobiety biorą udział od niedawna. W Niemczech datuje się to od ostatnich 20 lat. Wartości tego biegu są tak znaczne, iż należy go możliwie szeroko propagować. Hartuje on skórę, a tem samem cały organizm, wzmacnia płuca, mięsień sercowy i nerwy, rozwija muskulaturę, a wraz z nią powłokę brzuszną, wzmacnia stawy i ścięgna kończyn dolnych oraz pobudza krwiobieg i trawienie.

Ze względu na wielkie fizyczne i psychiczne walory biegu naprzełaj, nawołuje autorka, do uprawiania go w związkach dla kobiet na równi z innemi ćwiczeniami lekkoatletycznemi, a więc biegiem krótkim, skokiem rzutem, względnie gimnastyką i grami sportowemi. Radzi więc pod tym względem naśladować związki sportowe męskie, gdzie powyższy bieg ma prawa obywatelstwa. Zwraca ona również uwagę na dodatni wpływ tego biegu i na inne rodzaje sportów, rozwija bowiem wytrzymałość i siłę woli, co w grach i zawodach zespołowych ma decydujące znaczenie.

Autorka podkreśla jednak konieczność dostatecznego przygotowania do powyższego biegu. Uprawiać należy uprzednio bieg na boisku, a więc nie rozpoczynać na wiosnę treningu lekkoatletycznego od biegu naprzełaj, jak to wielu lekkoatletów czyni, lecz przestrzegać, aby młode dziewczęta, zaczynające uprawiać ten bieg, rozpoczęły od innych odpowiednich ćwiczeń na powietrzu. Treningu na sali nie można uważać za dostateczny dla początkujących biegaczek naprzełaj.

Autorka przytacza szereg zaobserwowanych przez siebie biegów naprzełaj, w których skonstatowała ustawicznie powtarzające się błędy, zarówno ze strony startujących, jak i kierownictwa. A więc, przedewszystkiem niewłaściwe odżywianie. Szereg startujących nie jada nic przed biegiem, względnie zjada niedostateczne śniadanie, wobec czego siły odmawiają posłuszeństwa. Ujemnym czynnikiem jest również trening w okresie bezpośrednio przed, bądź po, względnie podczas menstruacji. Dziewczęta odczuwają w tym okresie znacznie wcześniej brak tchu i zaburzenia wazomotoryczne. Często występują również bóle głowy i nudności, krótki, szybki puls i t. d.

Bardzo ważnym czynnikiem jest odpowiedni kostjum ćwiczebny, co należy uzależnić nie tylko od warunków atmosferycznych, ale również od indywidualności biegających. Pod tym względem zwyczaje, przyjęte w klubie, nie powinny mieć żadnego wpływu.

Autorka konstatuje również, iż dziewczęta w okresie dojrzewania wykazują często podczas silnie absorbujących je zawodów, do jakich zalicza również bieg naprzełaj, zaburzenia żołądka i nerwów. Wskazuje to na okoliczność, iż na wielkie wysiłki sportowe dziewczęta reagują nerwowo i wegetatywnie. Powyższe objawy dadzą się uniknąć przez odpowiednie uprzednie przygotowanie.

Autorka zaleca, aby młode zawodniczki bardzo oszczędzać i w zapale walki nie nadużywać ich sił. Im bardziej oszczędza się młodą zawodniczkę, tem dłuższą ma ona zapewnioną karjerę sportową i wyższy poziom swych przyszłych wyczynów. Biegów naprzełaj nie należy uważać wyłącznie za konkurencję sportową, ale przedewszystkiem traktować je jako jedno z ćwiczeń lekkoatletycznych najbardziej zdrowych i odpowiednich dla organizmu kobiecego. Przez umiejętne postępowanie zdobywa się nowe zwolenniczki i propagatorki tego pięknego i cennego sportu.

Mira Jakubowiczowa.

APTECZKA NARCIARSKA

Apteczka taka umiejętnie zapakowana w odpowiednim pudle winna być sprzętem zasadniczym każdej wycieczki.

Zęby: trigemina, piramidon, chinosol (środek silnie dezynfekujący — doskonały na zapalenie okostnej).

Żołądek: krople *miętowe* lub *Inoziemcowa*.

Zaziębienia: aspiryna lub salipiryna, buljon przeciwkataralny, thiocol lub inny środek uśmierzający kaszel.

Gardło: do płókania: chinosol (½ tabl. w szklance), lub kwas borny.

Skaleczenia: dermatol, jodyna, maść borna lub cynkowa (od oparzeń), gaza jodoformowa, wata, bandaże.

Skręcenia i zwichnięcia: komplet na kompres z ceratką, kilka bandaży elastycznych.

Wzmacniające: Kola, mała buteleczka b. mocnej wódki.

Serce, ataki histeryczne: walerjana, krople laurowe.

Nogi: łój kozłowy.

Dobrze jest także zaopatrzyć się w jakąś małą podręczną książeczkę o pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, gdyż może się zdarzyć jakiś poważniejszy wypadek i wszyscy wtedy tracą głowę.

H.

FRANCUSKIE PRZEPISY W BIEGACH NAPRZEŁAJ

Była przewodnicząca francuskiej kobiecej federacji sportowej, lekarka — dr. Le Grand, przeprowadziła w swoim czasie przy pomocy innych lekarek szczegółowe badania nad startami dziewcząt w biegach naprzełaj. Badania te dały szereg doniosłych doświadczeń i wniosków, z częścią których dr. Le Grand dzieli się obecnie z czytelnikami na łamach specjalnych publikacyj, jakie ukazały się niedawno.

Bieg naprzełaj — twierdzi dr. Le Grand, jest konkurencją, wymagającą od startujących poważnego wysiłku i dlatego opieka lekarska jest tutaj niezbędną. Komisja lekarska, której byłam przewodniczącą, wzywała szereg biegaczek na badania. Stawiły się wszystkie, a niektóre przybyły w towarzystwie rodziców. Dowodzi to wymownie, ile wagi przywiązują nasze sportsmenki do inicjatywy lekarzy, pragnących z niemi współpracować.

Z pośród badanych zawodniczek okazało się, że niektóre z nich miały za sobą najwyżej miesiąc treningów, a pomimo to już stawały do biegu. Szereg innych — nigdy nie uprawiało ani gimnastyki, ani żadnego innego sportu.

Komisja lekarska z przewodniczącą dr. Le Grand po przeprowadzeniu badań powzięła następującą decyzję:

— Biorąc pod uwagę, że bieg naprzełaj jest konkurencją wymagającą najwięcej wysiłku w porównaniu do innych sportów, Komisja orzeka, że żadna młoda dziewczyna, niedostatecznie przygotowana, nie powinna startować w biegu naprzełaj.

Na pytanie, jak długo — zdaniem komisji — trwać winny przygotowania, komisja orzekła: — Trudno jest określić ścisły termin przygotowań wobec różnych warunków fizycznych poszczególnych jednostek. W każdym razie komisja decyduje nie dopuścić w grudniu do biegu naprzełaj o mistrzostwo Francji żadnej zawodniczki, która rozpoczęła zaprawę w październiku, uważając ten okres czasu za niedostateczny.

— Komisja lekarska wie doskonale, że młode dziewczęta trenują z zamiarem startowania w zawodach, z ambicją zdobycia pierwszych miejsc. Tembardziej więc komisja poleci klubom daleko idącą ostrożność w wyborze dziewcząt, mających startować w biegu naprzełaj.

— Chwilowo nic więcej komisja lekarska uczynić nie może. Ale — jak tylko egzaminy lekarskie przed zawodami, stosowane do wszystkich startujących, wejdą w życie, kiedy zawodniczki wszystkich klubów poddane będą systematycznym badaniom lekarskim, kiedy każda zawodniczka mieć będzie swą „kartę zdrowia", regularnie wypełnianą przez lekarza klubowego, z tą chwilą — komisja będzie w stanie działać racjonalniej i uczyni kluby odpowiedzialnemi za wyznaczenie do startów poszczególnych zawodniczek.

— Komisja lekarska uważa biegi naprzełaj jako jeden z najcięższych sportów dla kobiet, jeżeli bieg ten traktowany jest z punktu widzenia w zawodach. Natomiast gorąco poleca biegi naprzełaj jako trening, jako zaprawę ogólną.



Pływaczki kompletu „Startu".

KOMPLETY PŁYWACKIE „STARTU" I GIMNASTYCZNE DLA PAŃ

Redakcja „Startu" od dwóch miesięcy zajmuje się organizowaniem lekcji pływania dla pań, niestowarzyszonych w klubach sportowych, pierwszeństwo przyznając prenumeratorkom „Startu" i „Kobiety Współczesnej".

Od listopada prowadzony komplet znacznie przewyższył pod względem frekwencji maksymalną cyfrę dopuszczalnych zgłoszeń.

Zachęcona powodzeniem swego pierwszego kompletu pływackiego — redakcja „Startu". uruchamia z dniem 1 stycznia 1931 roku drugi komplet pływacki. Dzięki temu czynne będą od stycznia dwa komplety, a mianowicie:

1) Komplet pań, pływających w poniedziałki w godzinach 6 — 7 pp.

2) komplet pań, pływających w czwartki w godzinach 6 — 7 pp.

Pływanie odbywa się w pływalni zimowej Kasy Chorych przy ul. Wolskiej Nr. 52.

Miesięczna opłata za jeden komplet (4— 5 lekcyj) wynosi od osoby tylko 4 zł. miesięcznie wraz z opłatą za szatnię i naukę pływania, której udziela fachowy instruktor, p. Gradkowski.

Dopuszczalne jest jednoczesne uczęszczanie tych samych osób na dwa komplety.

Zapisy przyjmuje i szczegółowych informacji w sprawie kompletów pływackich udziela administracja „Startu" i „Kobiety Współczesnej", Górnośląska 20, codziennie w godzinach 9 — 18.

Gimnastyka dla pań, odbywająca się od września z inicjatywy redakcji „Startu" prowadzona będzie nadal od 1 stycznia 1931 roku, jednak w warunkach znacznie polepszonych.

Redakcji „Startu" udało się uzyskać kompletnie urządzoną salę gimnastyczną w gimnazjum „Pracy", przy ul. Ś-tokrzyskiej Nr. 35 (róg Marszałkowskiej). W sali tej prowadzone będą dwa komplety:

1) we wtorki i piątki od g. 6 — 7 pp. komplet pań zaawansowanych,

2) we wtorki i piątki w godzinach 7 — 8 pp. komplet dla pań początkujących.

Oba komplety prowadzone będą przez p. Hausównę, dyplomowaną instruktorkę instytutu duńskiego p. Bertram Agnety z Kopenhagi.

Gimnastyka prowadzona będzie w obu kompletach przy muzyce.

Zapisy na powyższe komplety przyjmuje administracja „Startu" (Górnośląska 20) codziennie w godzinach 9—18.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148 Redaktorka: K. Muszałówna.